

Informação para o paciente sobre isolamento em casa

V1.2 25/09/2020

Isolamento

Gerir o coronavírus em casa

Vai ser necessário isolar-se:

- se tiver sintomas de coronavírus
- antes de ser testado ao coronavírus
- se está a aguardar pelos resultados do teste
- caso tenha testado positivo para o coronavírus
- se tiver quaisquer sintomas de constipação ou gripe, tais como dor de garganta, nariz a pingar, nariz congestionado, tosse ou dificuldades de respiração

A maioria das pessoas com coronavírus vão apenas ter sintomas ligeiros e vão recuperar em semanas.

Independentemente de os sintomas serem ligeiros, pode propagar o vírus a outras pessoas.

O que é o isolamento?

Estamos a pedir a todas as pessoas com sintomas de coronavírus que se isolem durante 10 dias a partir de quando tiveram sintomas, sendo que os últimos 5 dias devem ser sem febre. Isolar-se significa que permanece em casa e evita o contacto com outras pessoas, incluindo as do seu agregado familiar. Mesmo que tenha sintomas ligeiros, pode ainda assim propagar o coronavírus aos outros. Se não tiver sintomas e o resultado do seu teste for positivo para a COVID-19 deve isolar-se durante 10 dias a partir do dia do seu teste.

Que tipo de sintomas posso esperar sentir com o coronavírus?

Nem todas as pessoas com coronavírus vão ter os mesmos sintomas. Quatro em cada cinco pessoas com o vírus vão ter sintomas ligeiros. Vão recuperar sozinhos em casa com descanso e cuidados.

Sintomas de coronavírus

Sintomas muito comuns são febre ou arrepios, tosse, dificuldades respiratórias, perda ou alteração de olfato ou paladar, fadiga ou dores musculares.

Sintomas menos comuns são dores de garganta, nariz congestionado ou a pingar ou dor de cabeça.

Sintomas ocasionais são diarreia, náuseas ou vômitos.

Esteja atento(a) a sinais de que está a piorar:

Se começar a sentir-se muito mal, especialmente se a sua respiração alterar ou se tornar difícil, telefone imediatamente ao seu médico.

Se está com muitas dificuldades respiratórias e não consegue contactar ninguém, ligue para os serviços de emergência nos números 112 ou 999.

Manter-se bem durante o isolamento

- Mantenha-se ativo levantando-se e movendo-se o máximo possível. Caso tenha um jardim, quintal ou varanda, saia para apanhar algum ar fresco.
- Mantenha uma distância de 2 metros das outras pessoas. Caso não seja possível, mantenha uma distância de pelo menos 1 metro das outras pessoas e utilize uma máscara facial médica.
- Mantenha-se em contacto com as pessoas ao telefone. Peça a um familiar, amigo ou vizinho que o contacte por telefone algumas vezes durante o dia. Explique-lhes como se sente.
- Os idosos podem telefonar para a instituição ALONE através do número 0818 222 024 de segunda a domingo, das 8h às 20h.
- O isolamento pode ser aborrecido ou frustrante. Pode afetar a sua disposição e sentimentos. Pode sentir-se em baixo, preocupado ou ter problemas em adormecer.

Tratar os sintomas de coronavírus em casa

- Não há tratamento específico para o coronavírus. Mas muitos dos sintomas do coronavírus podem ser tratados em casa.
- Cerca de 80% das pessoas podem recuperar em casa e sem necessidade de ir ao hospital.
- Se geralmente está em forma e é saudável e tem apenas sintomas ligeiros, o seu médico de família vai indicar-lhe que se deve isolar.

- O mais importante que pode fazer é proteger os outros de ser contagiados com coronavírus. É especialmente importante proteger as pessoas em risco mais elevado de ficarem gravemente doentes com coronavírus.

Deve:

- isolar-se
- descansar e dormir bem
- beber bastante água para evitar a desidratação. A sua urina deve ser amarela clara ou transparente
- coma de forma saudável
- evite fumar
- mantenha-se quente
- monitorize e trate os seus sintomas.

Como isolar-se

Mantenha-se dentro de casa e evite o contacto com outras pessoas. Comporte-se como se tivesse o vírus caso tenha sintomas. Se tiver sido diagnosticado com o coronavírus ou tiver sintomas, vai ser necessário que as pessoas com quem vive restrinjam os seus movimentos.

Deve

- Ficar em casa, numa divisão com uma janela que possa abrir.
- Manter-se afastado dos outros em sua casa, tanto quanto possível. Utilizar uma casa de banho separada, se possível.
- Verificar os seus sintomas - telefone ao médico se piorar. Telefone ao seu médico caso necessite - não vá ao consultório.
- Utilize um lenço quando tosse ou espirra - limpe as suas mãos adequadamente depois.
- Lave as suas mãos devidamente e com frequência.
- Use a sua própria toalha - não partilhe a toalha com outras pessoas.
- Limpe o seu quarto diariamente com um produto de limpeza doméstico ou desinfetante.

Não deve

- Ir trabalhar, ir à escola, a serviços religiosos ou áreas públicas.
- Partilhar as suas coisas.
- Utilizar transportes públicos ou táxis.
- Convidar pessoas para sua casa.
- Sair à rua salvo se tiver o seu próprio espaço exterior onde onde apanhar algum ar fresco.

Mantenha-se afastado com pessoas mais idosas, todas as pessoas com condição de saúde de longa duração e grávidas.

Pode pedir a amigos, familiares ou estafetas que lhe entreguem comida ou outros produtos. Certifique-se de que não está na mesma divisão que eles no momento da entrega.

Se vive com outras pessoas e está em isolamento

Assim como os conselhos acima, caso viva com outras pessoas, há outras coisas que pode fazer para proteger as outras pessoas.

- Manter-se afastado das outras pessoas em sua casa, tanto quanto possível.
- Mantenha-se numa divisão separada com uma janela que possa abrir.
- Caso tenha de ir a uma divisão com outras pessoas, tente manter uma distância de 2 metros. Caso não seja possível, mantenha uma distância de pelo menos 1 metro das outras pessoas e utilize uma máscara facial médica.
- Caso tenha de partilhar uma casa de banho com outras pessoas, utilize a casa de banho em último lugar e depois limpe-a cuidadosamente.

Não partilhe quaisquer artigos que tenha utilizando com outras pessoas.

As coisas que não deve partilhar incluem:

- Comida
- Pratos
- Copos
- Chávenas
- Talheres

- Toalhas
- roupa de cama

Lave as suas mãos com frequência

- Lave as suas mãos adequadamente e com frequência com água e sabão ou limpe-as com álcool-gel.
- Cubra a sua boca e nariz com um lenço ou com a sua manga quando tosse ou espirra.
- Coloque os lenços usados num caixote do lixo e lave as suas mãos.

Refeições

- Se possível, peça a alguém para deixar a sua comida num tabuleiro à porta do seu quarto.
- Quando tiver terminado, deixe tudo no tabuleiro à porta.
- Devem ser recolhidos e colocados na máquina de lavar loiça e as mãos devem ser depois devidamente lavadas.
- Caso não tenha máquina de lavar loiça:
 - lave em água quente com detergente, utilizando luvas de borracha
 - deixe secar ao ar
 - lave as luvas de borracha enquanto ainda as está a utilizar
 - remova as luvas e lave as suas mãos

Utilizar a casa de banho

- Se possível, utilize uma casa de banho que mais ninguém esteja a utilizar.
- Caso não seja possível e não tenha uma casa de banho só para si, limpe as mãos antes de entrar, após utilizar a sanita e antes de utilizar a divisão.
- Limpe todas as superfícies que tenha tocado após utilizar a banheira ou duche. Não partilhe as suas toalhas com ninguém.
- Caso não se sinta suficientemente bem para fazer isto, outra pessoa em sua casa pode fazê-lo por si. Essa pessoa deve utilizar luvas domésticas de borracha caso seja possível. Devem lavar e secar as luvas após cada

utilização. Devem lavar as mãos cuidadosamente com água e sabão após retirarem as luvas.

Utilize um detergente ou desinfetante para limpar a sua casa.

- Muitos produtos desinfetantes e de limpeza vendidos em supermercados podem matar o coronavírus nas superfícies.
- Utilize os seus produtos domésticos habituais, como os detergentes e a lixívia, uma vez que são muitos bons para eliminar o vírus. Siga as instruções que se encontram no rótulo do fabricante e verifique se podem ser utilizados na superfície que está a limpar.

Limpe todas as superfícies todos os dias como habitualmente com detergente, desinfetante ou um pano desinfetante.

Isto inclui:

- balcões
 - bancadas
 - puxadores de portas
 - acessórios de casa de banho
 - maçanetas de autoclismo e sanita
 - telefones
 - teclados
 - tablets
 - mesas de cabeceira
-
- Limpe os comandos, consolas de jogos e artigos similares cuidadosamente antes de outra pessoa em casa os utilizar. Se tossir ou espirrar para cima deles, limpe-os imediatamente.
 - Se tiver luvas de borracha, utilize-as quando limpar as superfícies, vestuário ou roupa de cama. Lave as luvas quando ainda as estiver a utilizar, depois lave as suas mãos após retirar as luvas.
 - Lave os panos de limpeza reutilizáveis num ciclo de lavagem a quente da máquina de lavar depois da utilização. Coloque as luvas descartáveis e os panos de limpeza num saco do lixo de plástico depois de os utilizar.

Roupa

- Coloque a sua roupa suja num saco de plástico. Peça a alguém que a recolha da porta do seu quarto. Se possível, essa pessoa deve utilizar luvas de borracha.

Devem:

- manter a roupa afastada deles
 - lavar a roupa na temperatura mais elevada permitida para o material, com um detergente da roupa
 - limpar todas as superfícies e a área circundante da máquina de lavar
 - lavar as luvas de borracha enquanto ainda as está a utilizar
 - lavar as suas mãos cuidadosamente com água e sabão após remover as luvas ou manusear roupa suja
- Se possível, lave a seco e passe a ferro utilizando um ferro a vapor ou numa temperatura quente.
- *Não leve a roupa a uma lavandaria.*

Gestão do lixo

- Coloque todos os seus resíduos pessoais, incluindo os lenços utilizados, máscaras e todos os resíduos de limpeza num saco de plástico de lixo. Ate o saco quando estiver quase cheio. Coloque o saco do lixo num segundo saco do lixo e ate o saco.
- Deixe o saco num local seguro. Os sacos devem ser deixados durante 3 dias antes de serem recolhidos.
- Elimine todo o restante lixo da forma que costuma fazer.

Caso tenha máscaras faciais

- Se tiver de estar numa divisão com alguém com coronavírus, deve utilizar uma proteção da face ou uma máscara facial.
- A pessoa com coronavírus deve utilizar uma máscara facial.
- A pessoa com coronavírus deve colocar e retirar a sua máscara na divisão, na qual está a fazer o isolamento.

Cuidar de alguém em isolamento

- Pode estar a cuidar de uma criança, familiar ou alguém que precise de apoio enquanto está em isolamento. Nesse caso, siga o aconselhamento acima.

Deve também:

- manter-se afastado deles tanto quanto possível (pelo menos 2 metros) e evitar tocar-lhes - utilize o seu telefone para comunicar
 - lavar as suas mãos devidamente de cada vez que tem contacto com a pessoa
 - se tiverem máscaras, ambos devem utilizá-las quando estão na mesma divisão
- as crianças com menos de 13 anos não devem utilizar uma máscara
- Se tiver de limpar expectoração ou saliva da sua face utilize um lenço limpo, coloque-o num saco do lixo e lave as mãos
 - coloque-os numa divisão bem ventilada sozinhos
 - limite os seus movimentos em casa
 - providencie para que utilizem uma casa de banho diferente, se possível
 - limite o número de cuidadores
 - mantenha-os afastados das pessoas mais idosas, pessoas com condições de saúde de longa duração ou grávidas
 - Se possível, apenas uma pessoa deve tomar conta da pessoa que está em isolamento. Idealmente, deve ser alguém que esteja de boa saúde.

Durante quanto tempo devo estar em isolamento:

Parar o isolamento apenas quando ambos os pontos se aplicarem:

- não ter febre durante 5 dias
- terem passado 14 dias desde que desenvolveu os primeiros sintomas.

Caso tenha feito o teste e não tenha sido detetado o coronavírus:

É possível que tenha outro tipo de doença infecciosa, como a gripe. Para reduzir o risco de propagação dessa infecção, continue em isolamento, lave as suas mãos regularmente e espirre e tussa para um lenço até terem passado 48 horas desde que teve sintomas. Após 48 horas sem sintomas, pode parar de se isolar.

O que devem fazer as pessoas do meu agregado familiar?

- Devem seguir o aconselhamento facultado no folheto 'Aconselhamento para pessoas que partilham a mesma casa com alguém com sintomas de coronavírus.' É necessário que as pessoas no agregado familiar restrinjam os seus movimentos durante 14 dias após ter iniciado o isolamento. Isto significa que devem ficar em casa e evitar as outras pessoas tanto quanto possível.
- Se o seu teste demonstrar que não tem coronavírus, podem regressar às suas atividades normais imediatamente, **na sequência do aconselhamento governamental atual.**

Os meus animais de estimação podem apanhar coronavírus?

Há poucos dados de que os animais de estimação tais como gatos e cães possam propagar o coronavírus aos humanos. É melhor proteger-se lavando devidamente as suas mãos com frequência quando está em contacto com animais domésticos.

Movimentos restritos para contactos próximos

É necessário restringir mais os seus movimentos se:

- vive com alguém que tem sintomas de coronavírus, mas você sente-se bem
- é um contacto próximo de um caso confirmado de coronavírus

Contacto próximo

Trata-se apenas de um guia mas contacto próximo pode significar:

- passar mais do que 15 minutos de contacto presencial a 2 metros de uma pessoa infectada em qualquer ambiente
- viver na mesma casa ou em alojamento partilhado que a pessoa infetada.

Caso seja um contacto próximo, deve restringir os seus movimentos. Isto significa evitar o contacto com outras pessoas e as situações sociais o máximo possível.

Esta situação vai prolongar-se até 14 dias após a última vez que esteve em contacto com a pessoa que foi diagnosticada com coronavírus.

Rastreamento de contacto

- Pode ser contactado pela nossa equipa de rastreamento de contacto caso tenha estado em contacto próximo com alguém que tenha coronavírus.

Como restringir os seus movimentos

- Continua a poder sair para se exercitar desde que mantenha 2 metros de distância das outras pessoas.
- Mantenha-se afastado com pessoas mais idosas, todas as pessoas com condição de saúde de longa duração e grávidas.
- Não vá trabalhar ou à escola.
- Não utilize transportes públicos.
- Não faça visitas a outras pessoas.
- Não vá a lojas salvo se for absolutamente necessário.

A minha entidade patronal vai ser informada sobre o meu resultado?

Vamos sempre tentar comunicar-lhe o resultado do seu teste primeiro. Às vezes, temos de partilhar o seu resultado com o seu diretor ou com um profissional de saúde no seu local de trabalho. Só faremos isto se for mesmo necessário. Isto destina-se a assegurar a sua segurança, dos seus colegas de trabalho e de qualquer pessoa vulnerável no seu local de trabalho. Partilhamos apenas a parte mais reduzida de informação possível. Este procedimento está em conformidade com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD) e a legislação de Doenças Infecciosas de 1981. Consulte hse.ie/moh para mais informações.

Como lavar as mãos

1. Molhe as mãos com água
2. Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies da mãos
3. Esfregue as mãos palma com palma
4. Coloque a palma direita sobre as costas da esquerda com os dedos entrelaçados e vice-versa
5. Palma com palma com os dedos entrelaçados
6. Costas das mãos com a palma oposta com os dedos entrelaçados

7. Esfregar de forma rotativa o polegar esquerdo fechado na palma direita e vice-versa
8. Enxague as mãos com água
9. Seque as mãos cuidadosamente com uma toalha de utilização única
10. Utilize a toalha para desligar a torneira
11. As suas mãos estão agora seguras

Visite HSE.ie para informação factual atualizada e aconselhamento, ou contacte o número 1850 24 1850